

**Elle Russ**

## **Paleo für die Schilddrüse**

Leseprobe

[Paleo für die Schilddrüse](#)

von [Elle Russ](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	.....ii
Einleitung	.....vii
<b>KAPITEL EINS</b>	<b>Die Schilddrüse - Ihre Hauptdrüse.....1</b>
<b>KAPITEL ZWEI</b>	<b>Symptome, Ursachen und Diagnose der Hypothyreose.....17</b>
<b>KAPITEL DREI</b>	<b>Schilddrüsenprobleme beheben: Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel.....45</b>
<b>KAPITEL VIER</b>	<b>Mehr über T3 und reverses T3.....87</b>
<b>KAPITEL FÜNF</b>	<b>Paleo-Ernährung/Primal Eating und Bewegung.....109</b>
<b>KAPITEL SECHS</b>	<b>Paleo-Lebensweise und Stressmanagement....169</b>
<b>KAPITEL SIEBEN</b>	<b>Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse.....193</b>
<b>KAPITEL ACHT</b>	<b>Schilddrüsen-Erfolgsgeschichten.....207</b>
Schlussfolgerung	.....243
<b>ANHANG I</b>	<b>Ausführlicher Kommentar von Dr. Gary Foresman.....245</b>
<b>ANHANG II</b>	<b>Informationsquellen für eine Paleo-Lebensweise/ Primal Living.....305</b>
Über die Autorin	.....308
Index	.....309
Abbildungsverzeichnis	.....322

# EINLEITUNG

Ich litt insgesamt fünf Jahre meines Lebens an einer nicht diagnostizierten Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) und einer Reverse-T3-Hypothyreose. Leider ist meine Geschichte nicht einzigartig, denn wie Millionen von Menschen mit Schilddrüsenproblemen fand ich keinen Arzt oder Endokrinologen, der ausreichend informiert war, um meine Hypothyreose zu erkennen. Nach zwei elenden Jahren ohne Diagnose nahm ich meine Gesundheit endlich selbst in die Hand und wurde meine eigene Therapeutin. Es war ein beängstigender Zustand, denn ich fühlte mich von der medizinischen Fachwelt und den über fünfzig hoch angesehenen Ärztinnen und Ärzten, mit denen ich gesprochen hatte, im Stich gelassen. Wenn ich in Los Angeles Schwierigkeiten hatte, einen Arzt zu finden, will ich mir gar nicht vorstellen, wie schwer es sein muss, diese Tortur in kleineren Städten durchzustehen.

Als ich mich entschied, die medizinische Sackgasse, in der ich mich befand, zu verlassen, verschlechterte sich mein körperlicher und gesundheitlicher Zustand so schnell, dass ich jeden Tag in absolutem Elend verbrachte, mit über dreißig Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion. Ich versuchte, ganz von vorn zu beginnen und für alle Möglichkeiten offen zu sein. Ich bestellte meine eigene Laborausstattung, kaufte Schilddrüsenhormone aus verschiedenen Internetquellen ohne Rezept und folgte einem ganzheitlicheren Weg zum Wohlbefinden. Und es hat tatsächlich funktioniert. Eine Zeit lang hat es sogar phänomenal gut funktioniert.

2011 traf mich eine zweite Hypothyreose-Diagnose bedingt durch reverses T3 – ein einst seltenes, aber zunehmend häufigeres Schilddrüsenproblem, von dem viele Ärzte nicht wissen, wie sie es diagnostizieren oder behandeln sollen. Zum zweiten Mal innerhalb von zehn Jahren war ich wieder auf mich allein gestellt und musste mich selbst wieder therapieren. Und wieder war ich erfolgreich.

Obwohl ich Schriftstellerin bin (mit dem Schwerpunkt TV und Kino – Hollywood), hatte ich nie die Absicht, ein Buch über die Schilddrüse oder etwas zu schreiben, das mit Gesundheit zu tun hat. Aber überall, wo ich hinkam, traf ich eine Person, die an einer Schilddrüsenunterfunktion litt – ent-

weder nicht diagnostiziert oder mit aktuell erfolgloser ärztlicher Behandlung. Irgendwie landeten wir bei diesem Thema, ohne dass ich danach gefragt hätte. Nachdem ich mit über hundert ehemals Fremden über ihre Schilddrüsenprobleme gesprochen und ihnen Hilfe angeboten hatte, begann es, sich wie eine Berufung anzufühlen. Meine enge Verbindung mit Mark Sisson und der Primal-Blueprint-Bewegung machte mir klar, dass es bei meiner Berufung darum geht, die Herangehensweisen der Paleo-Ernährung bzw. des Primal Living zu integrieren, um die ganzheitliche Heilung verschiedener Schilddrüsenerkrankungen anzuregen, die, offen gesagt, von der medizinischen Fachwelt nicht mit herkömmlichen Mitteln geheilt werden können.

Eines der schlimmsten Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion ist eine schleichende Gewichtszunahme und die Unfähigkeit, überschüssiges Körperfett zu verlieren, trotz aufopferungsvoller Bemühungen um hartes Training und der Einsparung von Kalorien. Nachdem meine Situation mithilfe einer Schilddrüsenhormonersatztherapie verbessert worden war und ich die Herausforderung meiner zweiten Hypothyreose-Diagnose überwunden hatte, versuchte ich es mit allen Ernährungsmethoden und Plänen zur Lebensführung, die es gab – ohne Erfolg. Ich begann, ein weitverbreitetes und äußerst fatales Missverständnis zu glauben, das einige Ärzte an ihre Patienten weitergeben: „Sie haben eine Schilddrüsenunterfunktion, deshalb werden Sie immer mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben.“ Es stimmt zwar, dass selbst Menschen, die auf Schilddrüsenhormonersatz optimiert sind und 99,9 Prozent ihrer Symptome aufgrund der Schilddrüsenunterfunktion überwunden haben, dieses Übergewicht häufig einfach nicht kampflos loswerden, aber es gibt eine Lösung.

Und *Paleo für die Schilddrüse* hat mehr zu bieten als die Fähigkeit, mühelos hartnäckiges Übergewicht loszuwerden. Die Umstellung auf eine Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise ist der schnellste und sicherste Weg zur Optimierung des Schilddrüsenhormonstoffwechsels – für alle Menschen mit Schilddrüsenproblemen *und für alle ohne Schilddrüsenprobleme*. Jeder Mensch hat eine Schilddrüse, und als Hauptdrüse des Körpers spielt sie eine entscheidende Rolle bei allen Stoffwechselfvorgängen. Wenn der Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone nicht den Anforderungen entspricht, kann jeder Mensch in eine Spirale der Gewichtszunahme geworfen werden und ist dem Risiko ausgesetzt, eine Reihe schilddrüsenbedingter Gesundheitsprobleme zu entwickeln.

Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis und Probleme mit reversem T3 nehmen zu. Es ist unerlässlich, dass Ärzte, die Patienten mit

Schilddrüsenproblemen behandeln, alles über die neuesten Behandlungsansätze erfahren, um ihren Patienten zu helfen, gesund zu werden. In der Zwischenzeit bin ich überglücklich, Ihnen Hoffnung, Ermutigung und einen detaillierten Plan zur Heilung der Schilddrüsenunterfunktion präsentieren zu können. Und wenn Sie jetzt überfordert sind, wenn Sie sich verloren und verängstigt fühlen und unsicher sind, ob Sie es jemals schaffen werden, dann gehen Sie zu Kapitel 8 und beginnen Sie mit den Geschichten von Menschen, die genau an dem Punkt waren, an dem Sie gerade sind, und die ihren Weg zu Gesundheit und Glück gefunden haben. Dann treffen wir uns wieder bei Kapitel 1 und beginnen auf Ihrer eigenen Reise zu einer vitalen Gesundheit.

In **Kapitel 1** erfahren Sie, wie die Schilddrüse funktioniert und was für Probleme auftreten können.

In **Kapitel 2** erfahren Sie etwas über häufige Symptome und wie Sie Schilddrüsenprobleme richtig diagnostizieren können.

In **Kapitel 3** erfahren Sie mehr über eine mögliche Supplementierung und Optionen für eine Schilddrüsenhormonersatztherapie sowie Dosierungsstrategien.

In **Kapitel 4** erfahren Sie etwas über den sehr ungewöhnlichen Behandlungsansatz der reinen T3-Dosierung, zusammen mit einem selten diskutierten Schilddrüsenproblem namens reverses T3.

In **Kapitel 5** erfahren Sie, wie Ernährungs – und Bewegungsprinzipien des Paleo-/Primal-Eating-Ansatzes die Vitalität und die Optimierung des Schilddrüsenhormonhaushalts unterstützen und den Gewichtsverlust fördern.

In **Kapitel 6** erfahren Sie etwas über Ihre Nebenniere und die Prinzipien der Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise und wie diese sich auf den Cortisol – und den Glukosespiegel im Blut auswirken, die eine wichtige Rolle für Ihre Schilddrüsengesundheit spielen.

In **Kapitel 7** lernen Sie, wie Sie Paleo für die Schilddrüse schrittweise in Ihr Leben integrieren.

In **Kapitel 8** finden Sie einige Erfolgsgeschichten von Paleo für die Schilddrüse, darunter auch meine.

In **Anhang I** finden Sie mein Interview mit dem Integrativmediziner (und „Primal-Eating-Doc“) Dr. Gary E. Foresman. Ich bitte Sie dringend, es genau zu lesen, um einen Einblick zu erhalten, wie und warum Ärzte Dinge falsch machen und wie die Gesundheit der Schilddrüse getestet und behandelt werden muss.

In **Anhang II** finden Sie meine bevorzugten Paleo-/Primal-Eating-Quellen zusammen mit anderen Informationsquellen, die Ihnen bei Ihrem Heilungsprozess helfen können.

habe viel Energie, minimale Hormon – oder Stimmungsschwankungen und ein stabiles Gewicht. Ich trainiere immer noch jeden Tag und stemme sogar Gewichte! Meine derzeitige NDT-Dosis beträgt 4 Grain (2 Grain am Morgen und 2 Grain am Nachmittag) statt 3 Grain wie zu Beginn meiner Schwangerschaft. Ich bin so glücklich, dass ich mich so gut fühle! Vielen Dank, Elle!

## Morgans Geschichte

Im Winter 2012, als ich 28 Jahre alt war, begann ich Veränderungen bei meiner Verdauung zu bemerken: Ich fühlte mich jede Nacht super aufgebläht und mir war nach dem Essen einfach allgemein schlecht. Ich ging immer seltener zur Toilette. Und die Verstopfung ... igit! Schrecklich. Ich habe die ganze Zeit gefroren, hatte kalte Hände und Füße. Ich lag im Bett und mein Hintern war dennoch eiskalt. Es war bizarr! Ich arbeitete zu dieser Zeit von zu Hause aus und ich erinnere mich, dass ich nicht aufstehen wollte, so kalt war mir. Ich arbeitete bis elf Uhr im Bett, was lächerlich war, weil ich in Los Angeles lebe und in Chicago aufgewachsen bin, das heißt, 16 °C Außentemperatur hätten mir zu der Jahreszeit warm erscheinen müssen! Ich schlief jeden Nachmittag. Ich bin kein schläfriger oder fauler Mensch: Ich treibe jeden Tag Sport, ernähre mich gesund und surfe drei – bis viermal die Woche. Aber während dieser Zeit war ich immer sehr erschöpft, vor allem gegen 15 Uhr.

Ein paar Dinge geschahen genau zur gleichen Zeit, als diese Symptome auftraten. Ich hatte mir zu Weihnachten einen Termin bei einer naturheilkundlichen Ärztin in San Diego geschenkt und umfassende Untersuchungen zu allem, was man sich vorstellen kann, durchführen lassen: Stuhltest auf Parasiten, Blutuntersuchung auf Mikronährstoffe, DNA-Analyse usw. Ich machte ein Quiz über die Schilddrüse aus einem Buch über verschiedene Gesundheitsprobleme, die man haben kann, und kam zu dem Schluss, dass ich definitiv eine Schilddrüsenunterfunktion habe.

Ich habe mir im Februar Blut abnehmen lassen, im März das Buch gelesen und selbst eine Hypothyreose diagnostiziert, ein paar Monate gewartet und ein Blutbild erstellen lassen, den Stuhltest gemacht, meine Blutbild-Ergebnisse zurückbekommen und einen Folgetermin mit meiner Ärztin vereinbart. Sie bestätigte meinen Verdacht.

MORGAN – JULI 2014 (Vor der Einnahme von NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,94	(1,80–3,00)
T4	4,10	(6,00–12,00)
T3	75,00	(85,00–205,00)

*Die obigen Werte für T4 und T3 sind keine Ergebnisse für fT4 und fT3, weil ich damals nicht wusste, was die besseren Tests sind. Es ist dennoch deutlich, dass alle Ergebnisse unterhalb des Referenzbereichs liegen.*

Während dieser drei – bis viermonatigen Phase war ich super gestresst, pendelte drei Stunden am Tag (90 Minuten in jede Richtung), nahm in drei Monaten 3,5 Kilogramm zu (das sind etwa 8 % meines Körpergewichts, weil ich nur 1,52 Meter groß bin) und wurde depressiv. Ich ernährte mich total gesund, kohlenhydratarm und so weiter, aber das Gewicht wollte sich nicht bewegen. Eine Gruppe meiner Highschool-Freundinnen kam zum Junggesellinnenabschied einer gemeinsamen Freundin in die Stadt, als ich auf meinem Tiefpunkt war: Ich hatte keine Lust auf Gesellschaft (was mir gar nicht ähnlich sieht, ich bin sehr kontaktfreudig), schlief während ihres Besuchs ein und wachte vier Stunden später wieder auf. Etwas stimmte nicht, ich bin eigentlich der geselligste Mensch, den ich kenne.

Ich fing im Juni mit der Einnahme von 1 Grain eines NDT-Präparates an. Im Juli kündigte ich meinen Job. Etwa fünf Wochen nach dem Start der Einnahme und eine Woche nach meiner Kündigung nahm ich in einer Woche ganz von allein über zwei Kilo ab. Im Laufe des nächsten Monats oder so kehrte ich zu meinem natürlichen Gewicht von 45–51 Kilo zurück und hielt dies mühelos drei Monate lang. Ich hatte regelmäßig Stuhlgang, die Angst verschwand und ich fühlte mich nicht gestresst. Ich begann, gesund auszusehen und ein positives Lebensgefühl zu haben.

MORGAN – SEPTEMBER 2014 (auf NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,029	(0,350–5,500)
Freies T4	0,96	(0,89–1,76)
Freies T3	2,8	(2,3–4,2)

*Dies sind Ergebnisse zu einem Zeitpunkt, als ich erst zwei Monate 1 Grain NDT einnahm – ich habe die „freien“ Werte zu diesem Zeitpunkt testen lassen, man kann sehen, wie das TSH supprimiert wird und die Werte für fT3 und fT4 steigen. Ich fing langsam an, mich besser zu fühlen.*

In den ersten Monaten des Jahres 2015 wurde ich wieder träge. Ich war mir nicht sicher, ob mein NDT-Präparat wirkte und hörte auf, es zu nehmen, um ein persönliches Experiment durchzuführen und zu sehen, ob meine eigene Schilddrüse wieder funktioniert und ihre Aufgabe erfüllt. Wirklich, ich wollte einfach keinen Arzttermin vereinbaren und für weitere Laboruntersuchungen zahlen. Und ich hatte die Ärztin gewechselt und schlechte Erfahrungen mit der Versicherung gemacht. Also ignorierte ich das Problem eine Weile. Gleichzeitig begann ich, in dem Versuch, „wirklich fit“ zu werden und meine Arme zu definieren, dem Rat eines Bodybuilder-Trainers zu folgen. Ich begann, Kohlenhydrate zu essen. Nun, ganze drei Monate und 4,5 Kilogramm später gab ich auf, kontaktierte Elle und ging das Problem an. So schwer war ich seit meiner College-Zeit nicht mehr, als ich reichlich Bier trank und glutenhaltiges Essen verzehrte. Ich war verzweifelt und mein Körper wollte nicht nachgeben. Ich hatte wieder Verstopfung, und wenn ich Stuhlgang hatte, bestand dieser aus steinharten Kügelchen. Elle erläuterte mir meine Optionen und beriet mich, welche Tests ich ihrer Meinung nach durchführen sollte, und siehe da, meine Schilddrüsenhormonwerte waren am unteren Ende des Bereichs. Im Juni 2015 nahm ich also wieder das NDT, aber diesmal begann ich mit ½ Grain und erhöhte dann innerhalb von sechs Wochen auf 1 Grain.

Ehrlich, ich glaube nicht, dass irgendein Arzt jemals meine Schilddrüse optimiert hat. Ich habe bei meinem „Experiment“ viel gelernt, indem ich verglichen habe, wie ich mich fühle, wenn ich nicht auf NDT bin, und wie



*Im Oktober 2014 sieht Morgan großartig aus und fühlt sich auch so.*

ich mich fühle, wenn ich auf Schilddrüsenhormonersatz angewiesen bin. In fast jedem Aspekt meines Lebens gibt es beträchtliche Veränderungen.

Wenn ich das NDT-Präparat einnehme, habe ich ganz natürlich ein stabiles Gewicht in meinem normalen Bereich. Bevor ich im Juni wieder Medikamente einnahm, nahm ich immer weiter zu, ohne dass ein Ende in Sicht war, egal wie viel ich surfte, wie gesund ich mich ernährte oder wie viele Krafttraining-Workouts ich pro Woche einbaute. Sobald ich mit der Behandlung meiner Schilddrüsenunterfunktion begann, drehte sich die Spirale in eine Aufwärtspirale um und mein Gewicht begann wieder zu sinken. Ich fühle mich mehr wie ich selbst. Ich bin wieder eine leichtherzige, freiheitsliebende Knalltüte.

Vier Wochen, nachdem ich wieder mit der Einnahme von NDT begonnen hatte, dachte ich: „Das ist die normale Morgan!“ So viel leichter und mit viel mehr Spaß! Ich bin sicher, dass weniger Angst und Depressionen etwas damit zu tun haben. Als ich keine Schilddrüsenhormone mehr hatte, war mein Sexualtrieb praktisch nicht mehr vorhanden, aber er kam zurück – Gott sei Dank! Und ich mache keinen Mittagsschlaf mehr. Ich habe den ganzen Tag lang Energie.

Meine Ernährung hat sich nicht verändert, meine Trainingsroutine hat sich nicht verändert, mein Freund hat sich nicht verändert. Ich habe viel mehr Energie, um den ganzen Tag durchzuhalten, als ich vor der Diagnose jemals hatte. Ich werde älter, aber mein Energieniveau steigt. Ich habe mit meiner Ärztin mit verschiedenen Dosierungen experimentiert und nehme derzeit 0,75 Grain NDT, gleich morgens nach dem Aufstehen. Vielen Dank, Elle, für die Paleo-Lösung für die Schilddrüse. Du bist meine „Schilddrüsen-Heldin“!

*MORGAN – AUGUST 2015 (Mit der Einnahme von 0,75 Grain NDT)*

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,018	(0,450–4,500)
Freies T4	0,97	(0,82–1,77)
Freies T3	3,1	(2,0–4,4)

*Ein Jahr später, auf 0,75 Grain NDT. Mein TSH ist stärker supprimiert und mein freies T3 gestiegen. Ich fühle mich gut, aber habe vor, von meiner Ärztin begleitet, von 0,75 Grain auf 1 Grain NDT umzustellen. Ich habe aber wieder mein Normalgewicht und fühle mich verdammt gut!*

# Index

## Symbole

5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178

## A

ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171

Adrenalin 25, 65, 171, 175, 288, 298

AGEs (Advanced Glycation End-products) 120

Aktivität, körperliche 160

Akupunktur 200

ALA (Alpha-Linolensäure) 77, 147

Alkohol 154-156

Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127

Allergien 20, 65, 177

American Academy of Anti-Aging Medicine 246, 263

Anämie

Elles Geschichte 210

Angstzustände 22, 62, 92

AnnieHelpsYou (Webseite) 305

Antikörper 13, 26, 40-41, 274-276, 278, 294, 297, 303

Hashimoto-Thyreoiditis 13

Morbus Basedow 13

Arachidonsäure (AA) 147

Arthritis 115, 146, 296-297

Getreidekonsum und 153

Arzt vii, 3, 31, 45-46, 48-49, 57-58, 77, 80-81, 83-85, 204, 208-210, 213, 227-229, 246-252, 255-257, 259, 261-262, 268-269, 273, 277-279, 281, 285-289, 291, 295, 301-302, 307

Auswahl eines 57

Finden eines vii, 42, 58, 208  
informierten 57

Webseiten 307

Indoktrination 248

Rat, ärztlicher 83

T3-Einnahme, ohne ärztliche  
Betreuung 99

uninformierter 7, 31, 50, 99, 208

Ascorbinsäure (Vitamin C) 77

Autismus-Spektrum-Störung 62,  
301

Autoimmunerkrankungen 115, 146,  
153, 181, 277-278, 302, 304

Aufwärtstrend 246

Darm, chronisch entzündlicher  
Zustand 153

Entzündungen 276

Ernährung auf Getreidebasis 113

Zöliakie 278

Autoimmunität 41, 275-276, 278-  
280, 283-284, 296, 302-303

## B

Basaltemperatur 25, 55, 91

Bauchspeicheldrüse 76, 118, 120-  
121

Insulinresistenz 119

Bewegung 109

Blutzuckerspiegel 159

Cardio-Training  
chronisches 159

Paleo-/Primal-Lebensweise, bei  
einer 159

Phase 1 194

Phase 2 195

Phase 3 196

Beziehungen 182, 186, 258  
 Big Pharma 255-256  
 Biotin 65  
 Blähungen 20, 200  
   Elles Geschichte 213  
   Morgans Geschichte 232  
   Shers Geschichte 230  
 Blogs (paleo/primal/low-carb) 306  
 Blutdruck 14, 49, 55, 93, 98, 174,  
   274, 296  
   Cortisol 172  
   hoher 2, 30, 61, 274  
     Coenzym Q10 76  
     Cortisol 173  
     Entzündung 148  
     Hypothyreose 19  
     Insulinresistenz 274  
     Messen 32  
     T3 107  
   Hypothyreose/Reverse-T3-Hy-  
     pothyreose) 19  
   Insulinresistenz 274  
   Messung, regelmäßige 82  
   niedriger 19  
   Optimierung 81  
   T3 8, 107  
 Blutuntersuchung 25, 60, 62, 64,  
   67, 71  
   Caras Geschichte 240  
   Elles Geschichte  
     Januar 2006 36  
     Juli 2011 39  
     Mai 2009 37  
     November 2005 36  
     September 2010 38  
   empfohlene Tests 26  
   Freies T3 (Trijodthyronin)  
     Laborergebnisse 28  
   Freies T4 (Thyroxin) 27  
     Laborergebnisse 28  
   Hämoglobin-A1c-Test  
     (HbA1c) 77  
   Hypothyreose 26  
   Hypothyreose, bei 25  
   Laborergebnisse 27  
   Referenzbereiche 27-28, 30, 55,  
     71, 257  
   Reverses T3 38  
   supprimierter TSH-Wert 34  
   T3-haltiger Hormonersatz, Ein-  
     nahme vor 54  
   Webseiten 307  
 Blutuntersuchungen  
   blindes Vertrauen uninformierter  
     Ärzte in die Aussagekraft  
     von 31  
 Blutuntersuchung; Hashimoto-  
   Krankheit, Verdacht auf 40  
 Blutzucker  
   Alpha-Liponsäure 77  
   Hyperglykämie 173  
   Hypoglykämie 114, 155, 159,  
     165, 297-298  
   Umwandlung von T4 in T3 12  
 Botticelli, Annie 305  
 Bowthorpe, Janie 305  
 Brain Fog („Nebel im Hirn“  
   Konzentrationsschwierigkei-  
   ten) 19, 59, 62, 66, 89, 200,  
   213-214, 236-237  
 Brain Maker 305  
 Breuning, Loretta Graziano 176  
 Brownstein, Jeffrey 185, 305  
 Buchempfehlungen 305  
 B-Vitamine  
   B12 65  
     Umwandlung von T4 in T3 103  
   Folsäure (B9) 65  
   Niacinamid (B3) 65  
   Pyridoxin (B6) 65

Riboflavin (B2) 65  
Thiamin (B1) 65

## C

Calcitonin 10, 46, 277  
Calling in "The One"  
7 Weeks to Attract the Love of  
Your Life 202  
Candida 199  
Urintest auf organische Säuren 201  
Cardio-Training 12, 103  
chronisches  
Shers Geschichte 228  
regelmäßiges 102  
cassieparks.com (Lebensbera-  
tung) 305  
Chirotherapie 200  
Cholesterin 107, 165, 171  
Cholin 65  
CindysTable (Webseite) 307  
CLA (konjugierte Linolsäure) 149  
Coaching 183  
Coenzym Q10 (CoQ10) 76  
Cordain, Loren 124  
Cortisol 172  
Körpertemperatur 92  
Stress 159, 173  
Croxtton, Sean 306  
CT3M Handbook 306

## D

Darmgesundheit 151  
Dejodase Typ 1 11  
Dejodase Typ 2 11  
Depressionen 2, 14, 17-18, 30, 41-  
42, 62, 65, 70, 72, 76, 80, 88,  
104-105, 190, 213  
Elles Geschichte 263  
Morgans Geschichte 235  
Shers Geschichte 226

DHEA 26, 69-71, 110, 171  
Diabetes 23  
HbA1c-Test 78, 199  
Tests auf Typ-2-Diabetes 77  
Diagnose  
Blutuntersuchungen 30, 209,  
229, 248, 251, 272, 280  
Freies T3 54  
Freies T4 54  
TSH-Bluttest 33-34, 209  
Fehldiagnosen 41  
Ferritinwert 83  
Hashimoto-Thyreoiditis 40  
Antikörpertests 40  
Hypothyreose 17, 23, 211  
Referenzbereich 211  
Nebennierenschwäche 228  
Referenzbereich 27-28, 31, 36,  
40-41, 54-55, 67-68, 71, 73,  
212, 255, 260, 267, 280, 285,  
303  
undiagnostiziert 2, 188  
Diät  
chronische 88  
Diäten 12, 278, 288  
extreme 88  
DNA  
Folsäure 65  
Insulinresistenz 119  
Methylierung 63  
Niacinamid (B3) 65  
Dosierung 45  
B12 64  
DHEA 71  
Dosierungsstrategie 52-53  
Eisen 68  
Erhöhung  
langsame 58  
schnelle 58  
Jod 75

- Dosierung...  
 Magnesium 62  
 maßgeschneiderte 96  
 Mehrfachdosierung 52, 90, 101, 270  
 T3 100-101  
 NDT 49, 97, 99, 214  
 morgens 235, 240  
 optimale 195  
 Reines T3 90, 94  
 Schilddrüsenersatzhormone 32, 55  
 Selen 60  
 T3 ix, 52, 58, 82, 92, 96, 100, 270  
 Vergleich T3 und NDT 99  
 Vitamin D 73  
 Durant, John 306
- E**
- EasyPaleo (Webseite) 307  
 Eier  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Omega-3-Fettsäuren 146  
 Einfach ungesättigt Fette 144  
 Eisen 66  
 Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12  
 Elles Geschichte  
 Anämie 210  
 Blutuntersuchungen  
 Januar 2006 211  
 November 2005 211  
 Menstruationsstörungen 208-209  
 Polyzystisches Ovarialsyndrom 210  
 Entzündung 21-22  
 Autoimmunität 276  
 Entzündungsprozess 148, 150, 274  
 Enzyme, systemische 201  
 Getreidekonsum 41, 152  
 systemische, chronische 71  
 Vitamin C, hochdosiertes 201  
 Enzyme 154  
 Coenzym Q-10 76  
 Coenzym Q10 60  
 Dejodase 10-11  
 fettverbrennende 121  
 Lipase 120  
 MTHFR-Enzyme 63  
 Schilddrüsenperoxidase 40  
 systemische 201  
 Estradiol 26  
 Every Word has Power 180
- F**
- Falschbehandlung  
 Blutdruck  
 hoher 2  
 Hypothyreose 3  
 Familie 20, 172, 230, 245-246, 258, 297  
 Fasten 156  
 Fat-Burning Man 306  
 FatBurningMan Webseite 306  
 Fehldiagnosen 104  
 Depressionen 104  
 Hashimoto-Thyreoiditis 41  
 Fermentierte Produkte 151  
 Ferritin 26, 66-68, 83, 212-213, 252  
 Fette  
 gesättigte 128, 144-145, 268  
 gesunde  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Omega-6 und Omega-3 146  
 ungesättigte 144  
 einfach 144  
 mehrfach 145

- Fettspeicherung 173
  - Fettverbrenner 112, 114
    - Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise, Vorteile nutzen 115
    - Zuckerverbrenner, Umstellung auf 116
  - Fettverbrennungsstoffwechsel 130
    - Alkohol 155
    - Blutzuckerspiegel 156, 159, 298
    - Insulinresistenz 294
    - Ketose 197
    - Lipolyse 155
    - T3 102
  - Fibrinogen 201
  - Fibrozystische Brustveränderungen 19
  - Filme 306
  - Finden
    - Arzt, einen informierten 57
  - Fisch
    - EPA und DHA 147
    - Jod 74
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
    - Omega-3-Fettsäuren 146
  - Fleisch
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
    - Wildfleisch
      - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
  - Folsäure (B9) 65
  - Foresman, Gary E.
    - Ferritin 251
    - Insulinresistenz 254
    - NDT 249
    - Paleo-Lebensweise 250
    - Reines T3 253
    - Reverses T3 (rT3) 250, 258
    - Typ-2-Diabetes 247
  - Freies T3 (Trijodthyronin) 26, 28-29, 36-39, 55, 98, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240
    - Blutuntersuchungen 27
  - Freies T4 (Thyroxin) 26, 28-29, 36-39, 54, 98, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240
    - Blutuntersuchungen 27
  - Freisetzung von T3, verlangsamte 50
- G**
- GABA (Gamma-Aminobuttersäure) 42
  - Gaia.com 184
  - Geflügel
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
  - Gehirn 3, 20-21, 53, 58, 66, 96-97, 105-106, 116, 146, 154, 163, 171, 176, 178, 181, 188-190, 212, 292
    - Gehirnchemikalien 63
    - T3 und 104
  - Gemüse
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 124
  - Gesättigte Fette 144
  - Geschichte
    - Elle 208
    - Morgan 232
  - Getreide 151, 153
    - Hashimoto-Erkrankung 23, 41
    - Vollkorngetreide 151, 153
  - Gewichtheben 162
  - Gewürze
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
  - Ghrelin 155
  - Glukoneogenese 164, 172-173

- Glukose
  - Cardio-Training
  - chronisches 159
  - Getreide 152
  - überschüssige 118, 128
  - Zuckerverbrenner 111
- Glutathion 63, 284-285
- Glykogen 119-121, 163
- Gordis, Enoch 155
- Grain Brain 306
- H**
- Haare 19
  - Biotin 65
  - Elles Geschichte 213
  - Haarausfall
    - Hypothyreose 19
    - Zink 76
  - Hashimoto-Erkrankung 21
  - Reines T3 90
  - Schilddrüsenersatzhormone 56
  - Shers Geschichte 226, 230
- Habits of a Happy Brain 176, 306
- Hamilton, Laird 287
- Hämoglobin-A1c-Test (HbA1c) 77
- Hämorrhoiden, Shers Geschichte 227
- Handschrift, unordentliche 20
- Hashimoto-Erkrankung 20, 41, 302
  - Antikörper 294
    - TAK 26, 41
    - TPO-AK 26, 40
  - Behandlung 248, 265
  - Elles Geschichte 247
  - Entzündung 276
  - Fehldiagnosen 41
  - Symptome 21
  - Tests 26, 40
  - Trend, zunehmender 283
- Hay House Radio 184
- Hay, Louise 183
- HbA1c-Test 199
- Herzklopfen 20, 22, 25, 66, 171, 212, 280
- Homocystein 26, 62-63
- Hormon
  - Cortisol 171
- Hormone
  - ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171
  - Calcitonin 10
  - Cortisol 172
  - DHEA 69
  - Funktion 6
  - Ghrelin 155
  - Primal-Eating-Lebensweise (Hormonstoffwechsel) 5
  - Schilddrüse 4
  - Sexualhormone 4, 26-27, 78-79, 102, 210
  - T1 10, 46, 277
  - T2 10, 46, 277
  - T3 7
  - T4 7
  - TSH (Thyreoidea-stimulierendes Hormon) 6
    - Suppression 34
- Hülsenfrüchte 151, 153
- Hunt, C. J. 306
- Hydrierungsprozess, partieller 150
- Hypercholesterinämie 274
- Hyperglykämie 173
- Hyperthyreose
  - Morbus Basedow 13
  - Symptome 22
  - Ursachen 13, 25
  - zu viel T3 106
- Hypoglykämie 77, 111, 159
- Alkoholkonsum 155

- Hypophyse 7, 32, 34, 38, 41, 156, 171, 268  
 ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171  
 Cortisol 172  
 TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) 6, 32, 34
- Hypothyreose  
 Behandlung 55, 212  
 Diagnose 23  
 Fehldiagnosen 2  
 undiagnostiziert 3  
 Falschbehandlung 3, 18  
 Jäger- und Sammler-Vorfahren 114  
 Symptome 11, 18, 23, 88, 279
- I**
- Impotenz 76  
 Innereien  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Inositol 65  
 Insulin 65, 70, 77, 113, 118-121, 155, 297  
 Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
 Zellverhungerns, Zustand des 295  
 Insulinresistenz 14, 61, 88, 96, 114-115, 119-120, 122, 130, 154, 197, 201, 282, 294, 296-297  
 Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
 Bluthochdruck 274  
 HbA1c 78, 199  
 Tests auf 77  
 Insulinsensitivität 121, 128, 146, 155, 181  
 Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
 HbA1c 199  
 Insulinunsensitivität 118
- Internet 80, 83, 211, 305  
 Paleo-, Schilddrüsen- und Lebensberatung 305
- J**
- James, Abel 306  
 Janie Bowthorpe, A. 306  
 Jod 73  
 Blutuntersuchung 75  
 Dosierung 75  
 „Kropfgürte“ 6  
 Lebensmittel, jodhaltige 74  
 Mangel 74  
 Juckende Innenohren 19
- K**
- Kampf-oder-Flucht-Reaktion 113, 148, 171-174, 181, 183, 297, 300  
 Kartoffeln 110, 124  
 Keto Clarity 198, 306  
 Ketone/Ketose 130, 196-198  
 Klenke, Leslie 306  
 Kohlenhydrate  
 Phase 1 194  
 Phase 2 195  
 Phase 3 195  
 Phase 4 197  
 Typ-2-Diabetes 117  
 Zucker- zum Fettverbrenner, vom 128  
 Körpertemperatur  
 Basaltemperatur 24  
 erhöhte 92  
 gleichbleibende 90  
 Hypothyreose 23  
 Messen der 25  
 niedrige  
 Hashimoto-Symptom 21  
 Normalwert 23  
 T3 zu viel 106

- Kräuter 199
  - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
- L**
- Laborergebnisse
  - Laborwerte 31, 57, 267, 272, 285, 303
  - Referenzbereiche 29, 36-39, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240
  - Vertrauen, blindes 31
- Lamm 60, 125
- Laufen 4, 161
- Leaky-Gut-Syndrom 73, 103, 200, 304
- Lebensmittel
  - Allergien 199
  - Lebensmittelpyramide 113, 261
    - staatliche 113
  - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
  - Zucker-/Getreidesucht 200
- Leber
  - Glykogen 118
  - Insulinresistenz 119
  - rT3-Produktion 89
  - Umwandlung T4 in rT3 103
- Levothyroxin 46, 100, 264, 266, 290
- Life Coaching 184-185
- Lipase 120
- Lipolyse 155
- LivingLaVidaLowCarb.com 306
- Livin' La Vida Low-Carb Show, The 306
- Low-Carb Conversations 198
- M**
- Macadamia-Nüsse 145
- Magnesium 60-62, 68, 110, 228
  - Schlaf 178
- Makronährstoffe 117
- Mariendistel 89
- MarksDailyApple.com 117, 122, 305-307
- Medikation 31, 240, 265, 285, 287
  - Möglichkeiten der 267
  - Optimierung der 107
  - Schilddrüsenhormonsubstitution 264
- Meeresfrüchte
  - DHA und EPA 147
  - Jod 74
  - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
- Mehrfachdosis 52
- Mehrfach ungesättigte Fette 145
- Menstruationsbeschwerden 18-19
  - Alkoholkonsum 156
  - Elles Geschichte 214
- Metabolisches Syndrom 2
- Methylcobalamin 64
- Methylierung 63, 65
- Methylselenocystein 283, 304
- Milchprodukte 127
- Mineralien
  - Eisen 66
  - Jod 73
  - Magnesium 60
  - Mineralstoffmangel
    - Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12
  - Selen 59
  - Zink 76
- Mittlere Westen, 6
- Moore, Jimmy 198, 306
- Morbus Basedow 13
- Morgans Geschichte 232
- MTHFR 63
- Muskeln 5, 11, 19-20, 66, 70, 118, 120-121, 148, 161-163

- Gewichtheben 163  
 Glykogen 118  
 Schmerzen 70
- N**
- Nachricht für Schilddrüsenerkrankte, gute 42, 107, 121  
 Nahrungsergänzungsmittel 45, 197  
 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178  
 Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
 B12 64-65  
 DHEA 70  
 Eisen 68  
 Jod 74  
 Magnesium 61  
 Probiotika 151  
 Selen 60  
 Vitamin C 77  
 Vitamin D 71  
 Naltrexon 304  
 Naltrexon (LDN) 304  
 Natural Desiccated Thyroid (NDT) 46  
 Behandlung 47  
 Dosierung 46, 49  
 Reduktion 89  
 Vergleich mit T3 99  
 Einnahme  
 nicht am Morgen einer Blutuntersuchung 54  
 Einnahme, sublinguale 50  
 Geschichte, kurze 48  
 Reines T4 57  
 NDT Natural Desiccated Thyroid (NDT)  
 Laborwerte bei Einnahme 54  
 Nebennieren 14, 20, 25, 30, 58, 64, 69-71, 76-77, 79, 89, 91, 96, 100, 102, 106, 110, 154-155, 158-159, 165, 171-172, 181, 183, 228-229, 258-259, 297, 299  
 Nebennierenschwäche ii, 20, 62, 64, 116, 175, 177, 228, 252, 257, 266  
 Umwandlung von T4 in T3 10  
 Neuropathien (Nervenschäden) 121  
 Niacinamid (B3) 65  
 No Grain, No Pain 306  
 Norepinephrin 171  
 Northrup, Christiane 5, 42, 106  
 Nüsse 61, 146  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Omega-6-Fettsäuren 147
- O**
- Obst  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
- Öle  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Olivenöl 126, 145  
 Omega-6-Fettsäuren 146  
 Omega-3-Fettsäuren 110, 112, 146-149  
 EPA und DHA 147  
 Omega-6-Fettsäuren 146-148  
 Nüsse 147  
 Online-Gruppen für Menschen mit Schilddrüsenproblemen 307
- Optimierung  
 Dosis, der 57  
 Hashimoto-Patienten, bei 41  
 Medikation, der 107  
 Verhältnisses von T4 zu T3, des 34

- Ort, an dem wir die Kontrolle haben wollen 286
- Osborne, Peter 306
- Östrogen 50, 69, 171, 282
- Oswald, Yvonne 180
- P**
- Paleo
- Einwände und Missverständnisse zu 164
  - Umsetzung für die Schilddrüse 193
    - Fehlerbehebung 198
    - Phase 1 194
    - Phase 2 195
    - Phase 3 195
    - Phase 4 197
    - ungesunde Muster ändern 202
  - Zuckerverbrennung zur Fettverbrennung, von der 115
- Paleo-Ernährung 70, 109, 117, 130, 164-166, 186, 273, 298
- Paleo-Ernährung/Primal Eating viii, 8, 79, 109, 117, 153, 155, 165, 186
- Alkohol 117
  - Fasten 156-157, 194, 197
  - Fette
    - gesättigte 165
  - Glukose 118
  - Kohlenhydrate 130
  - Lebensmittellisten 128
- Paleo Girl 306
- Paleo-Lebensweise 3, 40, 89, 95, 100, 111, 115-117, 129, 153, 164-166, 169, 177, 195, 200, 202, 204-205, 250, 266, 274-275, 292, 294, 296, 302, 305
- Missverständnisse, zur 164
  - Paleo Manifesto 306
  - PaleoPhysiciansNetwork Webseite 307
  - Paleo-/Primal-Eating
    - Insulinsensitivität 156
    - Probiotika 110
    - Rezepte 307
  - Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise ix, 84, 111, 156, 200, 203, 240, 247, 304
    - Einstieg 124
    - Gewicht reduzieren 212
    - Hypothyreose 29
    - Insulinresistenz 78
    - Komponenten, vier 116
    - NDT 100
    - Optimierung des Schilddrüsenhormonstoffwechsels viii
      - Phase 1 194
    - Sucht/Abhängigkeit 203
    - Umstellung von Zuckerverbrenner zum Fettverbrenner 115
  - Paleo-/Primal-Eating-Rezepte 307
  - Pantothensäure 65
  - Paraaminobenzoesäure (PABA) 65
  - Parks, Cassie 305
  - Perfect Human Diet, The 306
  - Perfect Human Diet; The 153, 306
  - Perlmutter, David 305-306
  - Pharmaunternehmen 30, 48, 254, 261, 266
    - Phase 1 der Umsetzung 194
    - Phase 2 der Umsetzung 195
    - Phase 3 der Umsetzung 195
    - Phase 4 der Umsetzung 197
  - Phinney, Stephen D. 198
  - Pilates 161-162
  - Podcasts 306

- Polyzystisches Ovarialsyndrom 3, 19, 210  
   PCOS 3, 19, 30  
 Primal Blueprint Podcast, The 306  
 PrimalDocs Webseite 307  
 Primal Endurance Podcast, The 306  
 Probiotika 151, 200  
 Protein 129  
   Glukoneogenese 114  
   tierische Produkte 64  
   überschüssiges 114, 130, 164  
 PUFAs – Poly Unsaturated Fatty Acids 145  
 Pyridoxin (B6) 65
- R**
- Recovering with T3 306  
 Referenzbereiche 27, 36  
 Reines T3 52, 55, 57-58, 92, 97-99, 101, 214, 260, 280  
   Blutuntersuchungen 98  
   Dosis 55, 58, 89, 93, 99  
   Dosierungsstrategie 96  
   Einnahme ohne ärztliche Betreuung 99  
   Referenzbereich 55  
   Ursachen angehen, die zugrunde liegenden 89  
   Werte bei Einnahme 54  
 Reis  
   Vollkornreis 153  
 Reproduktionsprobleme 59  
   Alkoholkonsum 156  
 Restless-Legs-Syndrom 61, 66, 68  
   Elles Geschichte 209  
 Reverses T3 87  
 Reverses T3 (rT3) 8, 11-12, 28-29, 38-39, 58-59, 88-90, 92, 97, 99, 101-103, 107, 183, 214-215, 250, 259-264, 278, 282-283, 288, 290-292, 296, 303  
   Behebung des rT3-Problems 89  
   Dosierung 93  
   Stressoren 103  
   Tests 26, 214-215, 259  
   Umwandlung von T4 in T3 23, 88, 93  
   Verhältnis 215  
   Verhältnissberechnung 27, 29  
 Riboflavin (B2) 65  
 Robinson, Paul 306  
 Rohde, Eli 305
- S**
- SAD (Standard American Diet) 145  
 Samen 61, 122, 146-148  
   Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Schilddrüsenhormonersatztherapie, Optionen für eine ix  
 Schlaf 14, 56, 70, 96, 107, 117, 149, 173, 177-178, 195, 197, 226  
 Schmerzen 121, 278  
 Schokolade  
   Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127  
 Schweinefleisch 47, 125  
 Schwellung  
   Hypothyreose 21  
 Schwimmen 160  
 Sebring, Lane 153  
 Selbstbefragung 180, 183  
 Selen 59  
   Reverses T3 (rT3) 89  
   Umwandlung von T4 in T3 59  
 Selenoprotein 282-283

- Serotonin 42, 106, 178, 289
    - Urintest auf organische Säuren 202
  - Sexualhormone 27
  - Sexualtrieb 56, 70, 177
    - Morgans Geschichte 235
  - Sisson, Mark ii, viii, 117, 122, 151, 287, 305
    - MarksDailyApple 117
    - The Primal Blueprint 117
  - Sprint-Einheiten 159, 162, 196
  - Standard American Diet (SAD) 145
  - Statine 273
  - Stoffwechsel 14, 64, 66, 92, 120, 155
    - Alkoholkonsum 156
    - Fettstoffwechsel
      - Ernährung, kohlenhydrat- und insulinreiche 113
    - Fettverbrennungsstoffwechsel 8
    - Glukosestoffwechsel 13
    - Proteinstoffwechsel 62
    - Schilddrüsenhormonstoffwechsel 10
      - Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise 84, 100
    - T3 102
  - Stoffwechselrate 88
  - Stop the Thyroid Madness 306
  - Stress 171, 177-178
    - Cortisol 172-173
    - Reverses T3 88
    - T3 102
    - Umwandlung von T4 in T3 88
  - Stressbewältigung 177, 245, 274
    - Beziehungen 186
    - Coaching 183
    - Karriere 186
    - Schlaf 177
  - Selbstbefragung 183
  - Stressige Lösungen 190
  - Visualisierung 183
  - Wahrnehmung, Umgang mit unserer 178
  - Stressmanagement 169
    - Nebennierenstress 77
    - Schlaf 177
    - Wahrnehmung, Umgang mit unserer 175
  - StupidEasyPaleo Webseite 307
  - Sublinguale Einnahme 50
  - Sucht 202-203, 240, 299
  - Süßkartoffeln 124
- T**
- The Art and Science of Low Carbohydrate Living 198
  - The Paleo Diet 124
  - The Primal Blueprint 117, 122, 151, 305
  - Transfette 149-150
  - TSH (Thyreoidea-stimulierendes Hormon) 6, 32
    - Suppression 34
  - Typ-2-Diabetes 14, 61, 76-78, 113-115, 117-118, 121, 197, 199
- U**
- Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse 194
    - Phase 1 194
    - Phase 2 195
    - Phase 3 195
    - Phase 4 197
    - ungesunde Muster ändern 202
  - Umwandlung von T4 in T3 10-12, 23, 37, 47, 49, 76, 92, 101, 103, 151, 266, 270, 281-282, 301

Faktoren, die die Umwandlung verhindern 103  
 Probleme bei 12  
 Unfruchtbarkeit 2, 14, 30  
 Alkoholkonsum 156  
 fT3-Werte, niedrige 254  
 Hypothyreose 19  
 Vitamin B12 62  
 Zink 76  
 Ungesunde Muster ändern 202  
 Urintest auf organische Säuren 201  
 Ursachen  
 Hyperthyreose 13, 25  
 Hypothyreose 17, 22

**V**

Versicherung, Erstattung durch 290  
 Verstopfung 18, 21, 61, 68, 278  
 Elles Geschichte 213  
 Morgans Geschichte 232  
 Shers Geschichte 227  
 Visualisierung 183  
 Vitamine 59  
 Vitamin C 68, 77, 110  
 Vitamin D 26, 71-73, 110, 127, 259, 293  
 Volek, Jeff S. 198

**W**

Waage 204-205  
 Wandern 160  
 Werdegang, Autorin der 308  
 Wild Diet, The 306  
 Wildfleisch 125  
 Wildreis 124

**Y**

You Can Heal Your Life 183

**Z**

Zellverhungerns, Zustand des 295  
 Zigaretten 203  
 Zink 76  
 Zöliakie 60, 73, 275  
 Zucker 65  
 Candida 200  
 Cortisol 173  
 Diabetes 117  
 Zuckersucht 23, 78, 173, 178  
 Zuckerverbrenner 111, 113, 115, 182, 203, 298-299  
 Hypoglykämie 114, 159, 165  
 Umstellung auf Fettverbrenner 116

Elle Russ

## Paleo für die Schilddrüse

So besiegen Sie Gewichtsprobleme und Müdigkeit, wenn Ihre Ärzte ratlos sind!

336 Seiten, kart.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)